

中老年膝盖疼痛病的福星

——记广西国际壮医医院骨一科米琨教授专家团队

半年前,近80岁的我经历了一场中老年人群最恐惧、也最常见的膝盖骨疼痛——骨关节病痛的折磨。膝关节痛症曾被民间称之为“不死的癌症”。据说,中老年人群中80%都会遇上。那时,我一时大意,拉重物导致膝盖受损。发病时走不了楼梯,蹲不下,站不起,两腿无法行走。

只有亲身经历才知道膝盖骨疼痛有多可怕。每次强行动一下,全身就如钢针穿心般的放射性疼痛。在每一次撕心裂肺般的疼痛中,我都会不由自主“吼”出声,“举步维艰”的痛,让我整个人躺在床上像是一尊雕塑。

患病半年以来,我到过广西几家大医院求医问药,但也只开得一些止痛药而已。开始还能缓解疼痛,但用了一段时间后就没有效果了。我还在网

上购入专用于治疗膝盖痛的药方,吃的、擦的、贴的、喷的等治疗方法都用上,折腾了3个月都无济于事,只有加重病情。

在绝望之际,经朋友介绍,我找到了广西国际壮医医院骨一科米琨教授。经详细问诊、CT、核磁共振等一系列的检查后,确诊为“双侧膝关节骨性关节炎”,双膝盖骨质增生、拉伤引起的骨刺积液。左腿较严重,膝盖关节半月板损伤,软组织损伤,轻微骨裂等症状。米琨教授及团队立即安排我住院,并制定了“一对一”的详细诊治方案。

治疗过程,首先是“药熨”,时间为20分钟。护士将壮药包敷上后,用点、擦、揉、敷等方法,通过药力、热力和手法的作用,达到祛风寒、散寒毒、化瘀毒、消肿痛、散瘀

结、通龙路等的功效。其次,用雷火灸40分钟。目的是将膝盖骨腔里的寒毒、湿毒、瘀青消散,起到消肿的作用。然后用医院制剂膝盖关节膏药敷贴,每次4小时左右。通过热药、压力的协调作用,温通血脉,祛毒舒筋,消肿止痛。最后是穴位贴敷,运用壮医的贴敷疗法,祛风寒、化瘀毒、消肿散结,贴敷时间为4小时。用壮药制成的药膏敷贴于手部的虎口(合谷穴)、曲池、足三里、涌泉等部位,清热解毒,凉血散瘀,舒筋止痛,激发天、地、人三气同步,疏通三道两路。

经过一系列治疗及精心护理,在我入院的第二天,疼痛就已经减轻,吃药、喝水、饮食等均正常,可以在床上自己翻身了。到第三天,我已经可以下床站立。第五天,我能在病房

里行走了。后来,医生还给我加了“玻璃酸钠”,以加强膝盖关节的润滑调理,营养保护膝关节。

在米琨教授团队以及医护人员悉心关爱和照顾下,仅仅用了两个星期的治疗,我就可以出院了。回顾我的住院历程,从我入院时“只能在家人的帮扶下坐着轮椅进入病房,在护士的帮助下躺上病床,喝水吃药都很吃力”的阶段,到能自己下床走出病房,这么短的时候康复,真是奇迹。如今,出院后又过了一个月有余,我已经不需要助步器就可以独立行走了,之前的疼痛感已全部消失。作为80岁的高龄病人,能恢复到病前80%的功能,我很满足了。由衷地感谢广西国际壮医医院及米琨教授团队。

这就是中医药(民族医药)

值得探索、研究、开发和传承的地方。我曾经认为中医药(民族医药)只能治慢病,或者治未病,但经过这一次的亲身经历,我发现中医、壮医在急症、痛症方面也有非常独特的疗效,同时我也深深地惊叹于中医(民族医药)诊疗方法的神奇和伟大,并不由自主地加入中医药(民族医药)文化的传播行动中来。

广西国际壮医医院是国家重点民族医医院。米琨教授是广西的优秀医学专家,是骨关节与运动医学领域的专家,解决了不少骨关节疾病的难题,常有广西区内乃至全国各地的医院特邀他讲学,分享临床诊疗案例。希望米琨教授带领的医学团队继续竭力为建设健康中国出力,造福人民。

(陈翔云)



以标准化推动我国银质针事业高质量发展

为全面贯彻党的二十大精神,坚持按照党中央、国务院关于深化标准化工作的部署和要求,认真落实习近平总书记关于中医药工作的重要论述,以深化标准化工作改革为契机,立足新时代我国银质针事业发展需求,制定满足我国银质针行业和创新需求的团体标准,促进银质针事业标准化发展进程。贵州省中西医结合学会银质针专业委员会以标准化推动我国银质针事业高质量发展,取得较好成效。

建立银质针技术标准化研究平台

2024年1月9日,贵州省中西医结合学会银质针专业委员会主任委员单位贵州省黔东南州中医医院成立了中医药标准化研究中心,成为贵州省公立医院首个中医药标准化研究中心,不断加大对银质针领域标准制修订投入力度,深度

推进我国银质针领域标准化发展。

初步构建完成我国银质针技术标准体系

中医药标准是中医药科技成果的最高表现形式,具有权威性、先进性、客观性和效率性。贵州省中西医结合学会银质针专业委员会主任委员单位贵州省黔东南州中医医院牵头制定的中国民族医药协会团体标准《银质针门诊建设指南》《银质针技术规范培训基地建设指南》《银质针病房建设与管理指南》《密集型银质针治疗治疗退变性腰椎管狭窄症技术操作规范》《密集型银质针治疗治疗腰椎术后疼痛综合征技术操作规范》全部已完成制定并由中国民族医药协会顺利发布。5项标准与中国民族医药学会团体标准《银质针技术操作规范》共同构建起我国银质针领域基础标准体系。

在银质针科技成果转化标准上闯新路

科技成果转化技术标准是促进科技研发与标准研制融合发展、支撑经济高质量发展的重要途径。科技与标准互为支撑、密不可分,科技创新助推标准水平不断提升,标准促进科技成果转化应用。贵州省中西医结合学会银质针专业委员会积极推动科技成果转化技术标准。

贵州省中医药管理局中医药民族医药科学技术研究课题《四维调曲整脊法联合银质针治疗退变性腰椎管狭窄症的临床研究》(已转化为中国民族医药协会团体标准《密集型银质针治疗治疗退变性腰椎管狭窄症技术操作规范》),贵州省中医药管理局中医药民族医药科学技术研究课题《密集型银质针联合中医辨证治疗腰椎术后综合征的临床研究》(已

转化为中国民族医药协会团体标准《密集型银质针治疗治疗腰椎术后疼痛综合征技术操作规范》),将标准与科技创新融合,科技成果同步转化为标准。

以标准化引领我国银质针门诊及病房建设

贵州省中西医结合学会银质针专业委员会牵头制定了中国民族医药协会团体标准《银质针门诊建设指南》与《银质针病房建设与管理指南》并完成发布。为更好地实现标准引领,2024年5月8日,我国首个“银质针门诊”及“银质针病房”在贵州省黔东南州中医医院揭牌成立,该门诊及病房也是我国首个以银质针技术为主命名的“银质针门诊”及“银质针病房”,对促进我国银质针事业发展具有里程碑意义。

(贵州省贵阳市 曾曼杰)

结肠镜检查是指利用结肠镜顶端的微型摄像机观察肠道内部的情况。在必要时,医生会将肠道中的部分组织取出,进行病理学检查。结肠镜还可以进行一些内镜下操作,包括切除部分肠道病变、镜下止血等。在实际操作中,患者通常保持左侧卧位,医生将结肠镜放入肛门,向上循腔进镜至回肠末端,在操作过程中,为了更好地暴露肠腔视野,有时候还会向肠道中冲入少量水、气体等,让肠道充分扩张,以便更清晰地观察肠道内情况。通常情况下,检查时间为10~30分钟,具体检查时间因人而异。结肠镜检查是一种有创性操作,会对身体产生一定的影响,术后可能会出现腹痛、腹胀、恶心呕吐等情况。那么,在结肠镜检查后需要注意以下事项:

1. 休息及活动:若是采取无痛结肠镜检查,在诊治前后需要由成人陪护,确保麻醉苏醒过程顺利。在检查当天,无痛肠镜后需要2小时后方可饮水进食,24

小时内不能驾驶电动车、汽车,不能采取机械操作以及开展高空作业,以免发生意外,也不能进行需精算或逻辑分析的工作。

2. 肠镜检查、手术后护理:若是结肠镜检查时采取病灶活检或者小息肉钳除术,禁食2小时后方可半流质饮食;若需要肠镜下病灶切除手术治疗(如APC、EMR、ESD等),视情况在术后1~3天禁食禁饮,应卧床休息,在医生的允许下可先食用清淡、容易消化的流质食物,再渐渐过渡到正常饮食,不能食用生、冷、硬、辛辣的食物,也不能饮酒,一周内不能负重及剧烈运动。在结肠镜检查后,若出现腹胀,可采取适当运动,将气体排出,缓解症状。必要时,可对腹部进行顺时针按摩,加快气体排出。

3. 及时就医:采取结肠镜检查或者肠镜下切除术后,若是出现下面症状的其中一种,需马上联系医生进行处理:持续性腹胀、腹痛等腹部不适;便血、黑便、恶心、呕吐,或者3天及以上没有排便排气;发热、乏力、呼吸困难、头昏、背痛、胸痛等。

4. 随访:如果检查发现有息肉或其他病变,应根据医生的建议进行随访或复查。特别是腺瘤性息肉等需要密切关注,以防发生癌变。肠镜复查的间隔时间因个体而异,通常根据以下因素确定:①无异常:如果初次肠镜检查未发现任何异常,可以间隔三年左右或有肠道症状再复查。②息肉:如果发现结肠息肉,特别是较大的息肉,病理提示高危腺瘤型,应在术后3~6个月内复查结肠镜,其他类型息肉则

建议术后1~3年内复查。③大肠癌:在临床工作中结肠镜复查对于大肠癌术后患者十分重要,常规内镜检查对于大肠癌术后复发和异时性癌的发现具有明确作用,这直接关系到大肠癌患者的术后生存率,结肠镜应作为长期甚至终生的监测手段。

5. 复查:目前临床上对于进行术后复查的时间尚有争论,已达成的共识为:①术前梗阻患者最迟术后第3个月行全结肠内镜检查;②无梗阻者常规术后2年以内,每半年复查一次结肠镜,2年至5年每年复查一次,5年后每2年复查一次,如观察期有自觉症状应及时就医,低位直肠癌保留肛门患者应每3至6个月随访一次;同时监测CEA,有否动态升高。③重复癌患者应从最后一

次术后开始重复上述复查周期。因为腺瘤性息肉与大肠癌具有明确相关性,并且大肠癌术后患者属癌变高危人群,因此对于肠癌术后患者复查结肠镜时若发现大肠息肉,均建议其尽快切除。④肠道炎症性病变:对于轻症,经过治疗后,肠道症状迅速缓解,复查时间可适当延长。一般来说,可以在3~6个月后进行复查。对于炎症性肠病(UC或CD),初次发病患者需要进行有效治疗,3~4个月时应该做结肠镜评估治疗效果,维持期需要1~2年复查一次。

6. 其他注意事项:①避免受凉,结肠镜检查后,肠道内可能会积存一部分气体,引起肠道胀气。如果受凉,会引起胀气症状加重。因此,应注意保暖,避免受凉。②按摩腹部促进排气,结肠镜检查后,可以多按摩腹部,促进肠道气体排出,缓解腹胀症状。

(广西国际壮医医院 刘丹)